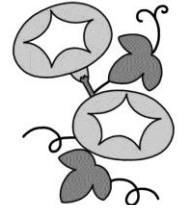




平成27年7月7日
練馬区立南が丘小学校
保健室

梅雨が明けると、急に夏らしくなってきます。暑さに体が慣れていないうちは熱中症に要注意です。規則正しい生活や水分補給を心がけましょう。

また、暑い日が多くなり、汗もたくさん出ますので、タオルやハンカチを忘れずに持ってきましょう。



* 7月の保健目標 *

夏を健康にすごそう



熱中症にならないために・・・

- 水分(水かスポーツ飲料)をこまめにとる
- 涼しいところで休憩する
- 帽子をかぶる
- 急に暑くなった日は運動を軽めにする



虫さされに注意!



- 野山に行くときは、帽子・長袖、長ズボンを着用する。
- かゆくてもかかない。かきむしると、とびひになりやすい。

蚊

はれがひどいときは、冷やす。

ハチ

針があったら毛抜きやガムテープでぬく。水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす。スズメバチなどの大きなハチに刺されたら、病院へ!

毛虫

流水で流す。毛が残っていたら、ガムテープでとる。こすらない。はれがひどいときは、病院へ!



汗をふきとりましょう!

- 下着を着ると、汗を吸って、べたつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- 汗ふきタオルでしっかりふきとる
- 汗をかいたら水分補給も忘れない



歯垢染色テスト (歯みがき指導)

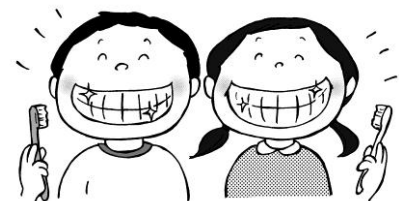
今年度から、全学年に歯垢染色テストを実施し、正しい歯みがきの仕方を指導しています。実施後に判定結果を返却していますので、ご家庭でご確認ください。学んだことを今後も継続できるように、ご協力をお願いいたします。

また、4年生くらいまでは仕上げみがきをお願いいたします。

〈日程〉

- ・2年生・・・7月11日(土)
- ・3年生・・・1組 7月8日(水)、2組 7月7日(火)
- ・4年生、6年生・・・7月9日(木) (4年生は練馬区歯科衛生士、6年生は学校歯科医による指導)
- (・1年生、5年生・・・実施済み 6月24日、6月30日、7月1日)

※全学年、歯垢染色のワークシートを夏休みの課題に出す予定です。



健康診断が終わりました

4月から実施していた健康診断が終了しました。書類の提出等、ご協力をいただき、ありがとうございました。受診のおすすめをもらった人や健康診断を欠席した人は早めに病院に行きましょう。結果は必ず学校にお知らせください。

健康カードを返却します。確認していただき、保護者の方が押印の上、7月13日(月)までに学校へ提出してください。

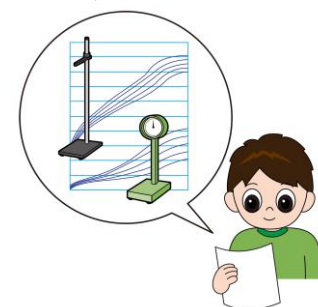
また、健康診断の結果を下記にのせましたので、ご覧ください。



<身長・体重・座高の結果（南が丘小学校の平均）>

	男			女		
	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
1年	116.5	21.0	64.7	116.4	20.6	65.0
2年	123.4	24.1	68.4	120.3	21.4	66.7
3年	127.5	25.2	69.6	126.6	25.9	69.2
4年	134.4	29.0	72.4	133.2	28.5	72.2
5年	140.5	33.9	75.6	141.7	33.5	76.2
6年	143.6	36.7	76.1	146.7	36.5	78.1

☆健康カードの成長曲線を使って、自分の成長を確認してみましょう!



4年生までは男子の身長平均の方が高く、5年生以上は女子の身長平均の方が高くなっています。

※成長には個人差があります。結果を気にしすぎないようにしましょう。

<視力検査の結果（南が丘小学校の合計）>

	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.2以下)
全校合計 (%)	65.0	14.3	16.2	4.4

Aが半分以上ですが、CとDを合わせると20.6%になります。

テレビやゲームは時間を決めるなど、視力が低下しないように気を付けましょう。



<耳鼻科検診の結果（南が丘小学校の合計）>

	異常なし	鼻炎	アレルギー性鼻炎	耳あか	中耳炎
全校合計 (%)	61.5	16.2	18.5	6.1	1.6

※複数の診断を受けている児童がいるため、全部の合計が100%以上になっています。

異常なしの人が半分以上ですが、鼻炎とアレルギー性鼻炎を合わせると34.7%になります。

また、耳あかは6.1%でした。耳鼻科検診の耳あかの診断を受けた人は、耳あかで鼓膜が見えない状態です。耳あかは外耳炎の原因にもなりますので、耳そうじをするように心がけましょう。

